

විතක්කසණ්ඨාන සූත්‍රය

(ම.නි.1, බු.ජ.ත්‍රි. 300 පිට)

සිතට අකුසල සිතිවිලි පැමිණි විට එයින් සිත මුදවා අකුසල් දුරුවන අයුරින් සිත පිහිටුවා ගත යුතු ආකාරය විසිතර කරමින් බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙම සූත්‍රය දේශනා කර තිබේ. මජ්ඣිම නිකායෙහි මූල පණණාසකයෙහි සදහන් මෙම සූත්‍රයෙන් සිතට නැගෙන ලෝභ, ද්වේශ, මෝහ යන අකුසල සිතිවිලි පාලනය කළ යුතු ආකාර පහක් විස්තර වේ. ඒ අනුව

1. අඤ්ඤවිතක්ක :- සිතට ලෝභ, ද්වේශ, මෝහ යන අකුසල විතර්ක පැමිණි විට ඊට ප්‍රතිවිරුද්ධ සිතිවිල්ලකින් එම අකුසල් සිතිවිලි දුරුකිරීම මෙමගින් සිදු කෙරේ. නිදසුනක් වශයෙන් ලෝභයක් පැමිණි විට පරිත්‍යාග (අත්හැරීම) සිතිවිල්ලකින් ද ද්වේශයක් පැමිණි විට මෛත්‍රී සිතිවිල්ලකින් ද මෝහය ඇති විට ප්‍රඥාවෙන් ද වශයෙන් අකුසල් දුරුකිරීම මෙම ක්‍රමයෙන් විස්තර වේ. වඩු කාර්මිකයෙක් තම භාණ්ඩ සෑදීමේ දී ලියක ඇණයක් ඉවත් කිරීමේ දී වෙනත් ඇණයකින් එයට ගසා කලින් ඇණය ඉවත් කරන්නාක් මෙන් කුසල සිතිවිල්ලකින් අකුසල සිතිවිල්ල දුරුකිරීම 'අඤ්ඤවිතක්ක' යන්නෙන් අදහස් වේ.

2. ආදීනව :- සිතට ලෝභ, ද්වේශ, මෝහ යන අකුසල සිතිවිලි පැමිණි විට එමගින් තම සිතට කයට ඇතිවන අදීනව පක්ෂය සිහිකොට එම සිතිවිලි දුරු කිරීම මෙම ක්‍රමයෙන් සිදු වේ. තම සිතෙහි අකුසල සිතිවිලි ඇතිවිට සිත අපිරිසිදු වීම හේතුවෙන් සිතට අසහනය, දුක, පීඩනය, අසතුට වැඩි වේ. එමගින් තම මානසික සුවය නැති වන අතර කායික වශයෙන් ද මහත් අපහසුතාවකට පත් වේ. මෙලෙස අකුසල සිතිවිලිවල පවත්නා ආදීනව සලකා ඒවා ඉක්මනින් සිතින් දුරුකොට සිත නිදහස්ව තබා ගැනීමට අප බුද්ධිමත් විය යුතුය. යම් තරුණයෙක් හෝ තරුණියක් නා පිරිසිදු වී අලංකාර ඇඳුම් ඇඳ සුවඳවිලවුන් ගල්වා ඇති විටෙක කිසියම් මල සහකුගේ කුණු වූ මළ කුණක් තමාගේ කරට දමුවහොත් මහත් පිළිකුළකට, අප්‍රසාදයකට පත් වන්නේ යම් සේ ද එසේ ම තම සිතට අපිරිසිදු සිතිවිලි පැමිණි විට එම අයහපත් සිතිවිලි පිළිබඳ බියක්, පිළිකුළක්, අප්‍රසාදයක් ඇති කරගෙන වහා එම සිතිවිලිවලින් සිත මුදවා ගැනීමට අප නිතර සැලකිලිමත් විය යුතුය.

3. අසති :- සිතට ලෝභ, ද්වේශ, මෝහ යන අකුසල සිතිවිලි පැමිණි විට එම අයහපත් සිතිවිලි සිහි නොකර සිටීම මෙම පියවරෙහි ලක්ෂණයයි. අකුසල සිතිවිලි දිගින් දිගටම සිහි කළහොත් ඒවා තවදුරටත් වර්ධනය වී සිත වඩ වඩාත් අපිරිසිදු වේ. අකුසලය ප්‍රබල වේ. එමනිසා එවැනි සිතිවිලි පැමිණි විට වහා එය නොසිතීමට ක්‍රියා කළ යුතුය. මේ සඳහා දැඩි අවදානයක් මෙන් ම සිහිනුවණක් අවශ්‍ය වේ. ඒ සඳහා අප දක්ෂ විය යුතුය.

4. විතක්කමූලහේද :- සිතට ලෝභ, ද්වේශ, මෝහ යන අකුසල සිතිවිලි පැමිණි විට ඒ සිතිවිල්ලේ මූලට ම ගොස් එහි ස්වභාවය වටහා ගෙන එහි නිසරුවකට තේරුම් ගැනීමෙන් එම සිතිවිලි දුරු කිරීම මෙහි දී සිදු වේ. ලෝභයක් සිතට එන්නේ සුභ අරමුණක් සමග අයෝනිසෝ මනසිකාරය ඇති විටයි. ද්වේශය හට ගන්නේ පටිස/ අසුභ අරමුණක් සමග අයෝනිසෝමනිසාකාරය ඇති විටයි. ලෝභයක් ඇති විට තමා ලෝභ කළ දෙයෙහි පවත්නා යථා ස්වභාවයන් ද්වේශයක් ඇති විට එම ද්වේශය හටගත් දෙයෙහි පවත්නා නිරර්ථක බවක් තේරුම් ගැනීම තුළින් එම අකුසල විතර්කවලින් සිත මුදවා ගැනීම මෙම පියවරෙන් සිදු කෙරේ.

5. අභිනිශ්ශණ්හන :- සිතට ලෝභ, ද්වේශ, මෝහ යන අකුසල සිතිවිලි පැමිණි විට දැඩි විරියයකින් තම දිව දත් අතර සිරකර ගනිමින් හෝ බලවත් උත්සාහයකින් එම සිතිවිලි දුරුවන තෙක් නොපසුබට උත්සාහයෙන් ක්‍රියා කිරීම මෙහිදී සිදු වේ.

මෙලෙස සිත පාලනය කර ගැනීම සඳහා මනා ධර්මඥානයක්, මෙන් ම සිහිනුවණක් සහ යෝනිසෝමනසිකාරයක් අවශ්‍ය කෙරේ. ඉහත සඳහන් පරිදි සිත පාලනය කර ගැනීමට යමකු දක්ෂ වුවහොත් ඕනෑම විෂම පරිසරයක් තුළ තමා කැමැති ලෙස සිත වසගකොට ගෙන මානසික අසහනයෙන් තොරව සුවසේ ජීවත් වීමට අවස්ථාව උදා වේ. ඒ සඳහා භාවනාව තුළින් ලබන මානසික සංවරය එකඟබව බෙහෙවින් උපකාරී වේ. සමථ භාවනා තුළින් සිත එකඟ කර ගැනීමත් එලෙස එකඟ කළ මනසින් පටිච්චසමුප්පාදය පදනම් කොටගත් අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම යන ත්‍රිලක්ෂණය දැනීම සංඛ්‍යාත අවබෝධයන් ස්ථාවර මානසික ඒකාග්‍රතාවක් සඳහා අවශ්‍ය වේ. මේ සියලු ක්‍රියාවන්ගේ අවසාන ප්‍රතිඵලය වශයෙන් ශුද්ධා, විරිය, සති, සමාධි, ප්‍රඥා යන ඉන්ද්‍රිය ධර්ම වර්ධනය වේ. එනම් මෛත්‍රීයෙන් හා ප්‍රඥාවෙන් උසස් මානසික ප්‍රීතියක් සහිතව විසීමට හැකි වීමයි.